



みんなが知っておきたい

認知症

あんしん情報ガイド

(戸田市認知症ケアパス)

戸田市 健康長寿課

この冊子を 手に取られた方へ

この冊子は、「もの忘れが心配で、認知症かもしれないと心配している方」や「認知症と診断されて、どうしていいのかわからない方」、「その周囲の方」に向けて、この先の生活に必要な情報が一目で分かるようにまとめたものです。

認知症の中には、原因によっては症状を軽減することができるものや、進行を遅らせることができるものがあります。そのため、抱え込まずに、早めに相談し、受診することが大切です。

また、誰もが認知症になったとしても、家族や仲間と笑いあい、毎日の生活を楽しんで暮らすこともできます。

受診先や相談先の他に、仲間に囲まれて安心して過ごせる場所や家族が「ほっ」とできる場所など、人とつながる場所はたくさんあります。

この1冊から生まれる、たくさんの出逢いから、今、あなたが抱えている不安が少しでも軽くなることを願って。



もくじ

1	これって認知症？ 早めに見つけましょう	P2
2	生活の工夫、 本人・家族の声	P4
3	相談したい	P6
4	受診したい	P7
5	認知症への備え	P8
6	人・地域とつながりたい	P9
7	仕事を続けたい・ 何かの役に立ちたい	P10
8	経済的な不安を 解消するために	P11
9	自分の権利を 守りたい	P12
10	住み慣れた地域で 暮らしたい	P13
11	状態に応じた適切なサービス 提供の流れ(ケアパス)	P15
12	メモ	P17

1 これって認知症？早めに見つけましょう

認知症の中には、原因によっては症状を軽減したり、進行を遅らせたりすることができるものがあります。適切な医療やケアを受けるためにも、**早期に専門家へ相談することが大切**です。

1 認知症早期発見の目安 (参考:認知症の人と家族の会ホームページ)

ものの忘れがひどい

- ☐ 自分自身にもの忘れがあることを自覚する
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する

判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない

時間・場所が分からない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった

不安感が強い

- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

2 認知症の種類

認知症には様々な原因となる病気があり、それによって診断名や症状が異なります。特に多い病気は以下の4つです。

1. アルツハイマー型認知症

ゆっくりと進行します。新しいことが覚えられない、道具がうまく使えない、道に迷うなどの症状がでることがあります。話を合わせようとして、事実と違うことを話すこともあります。

2. 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因で発症する認知症です。ろれつが回らない、手足がしびれる、転びやすいなどの症状が現れることがあります。発症後すぐに治療を開始することが重要です。

3. レビー小体型認知症

現実にはないものがはっきり見えることがあります(子どもや動物、虫など)。小刻み歩行で転びやすくなったり、手が震えたりします。急にボーっとするなど、理解や感情の変化に波があります。睡眠中に大声を上げることもあります。

4. 前頭側頭型認知症

65歳未満の非高齢者の発症率が高い認知症です。無気力、無関心のほか、食の嗜好の変化、同じ行為を繰り返すなどの変化が見られることがあります。理性をつかさどる前頭葉が侵されるため、行動が制御しにくくなります。

【若年性認知症】 若年性認知症は、18歳以上65歳未満で発症した場合を総称した言い方です。

働き盛りの年代の方は特に、仕事や家事でミスが増えてもうつ状態や更年期障害などと思われ、診断が遅れるケースがあります。経済的な問題や家庭内での課題など高齢者とは違った困りごとを抱えています。各都道府県ごとに若年性認知症コーディネーターが配置されており、本人の就労支援や家族、勤務先等の関係者へ支援活動を行います。(P.6)

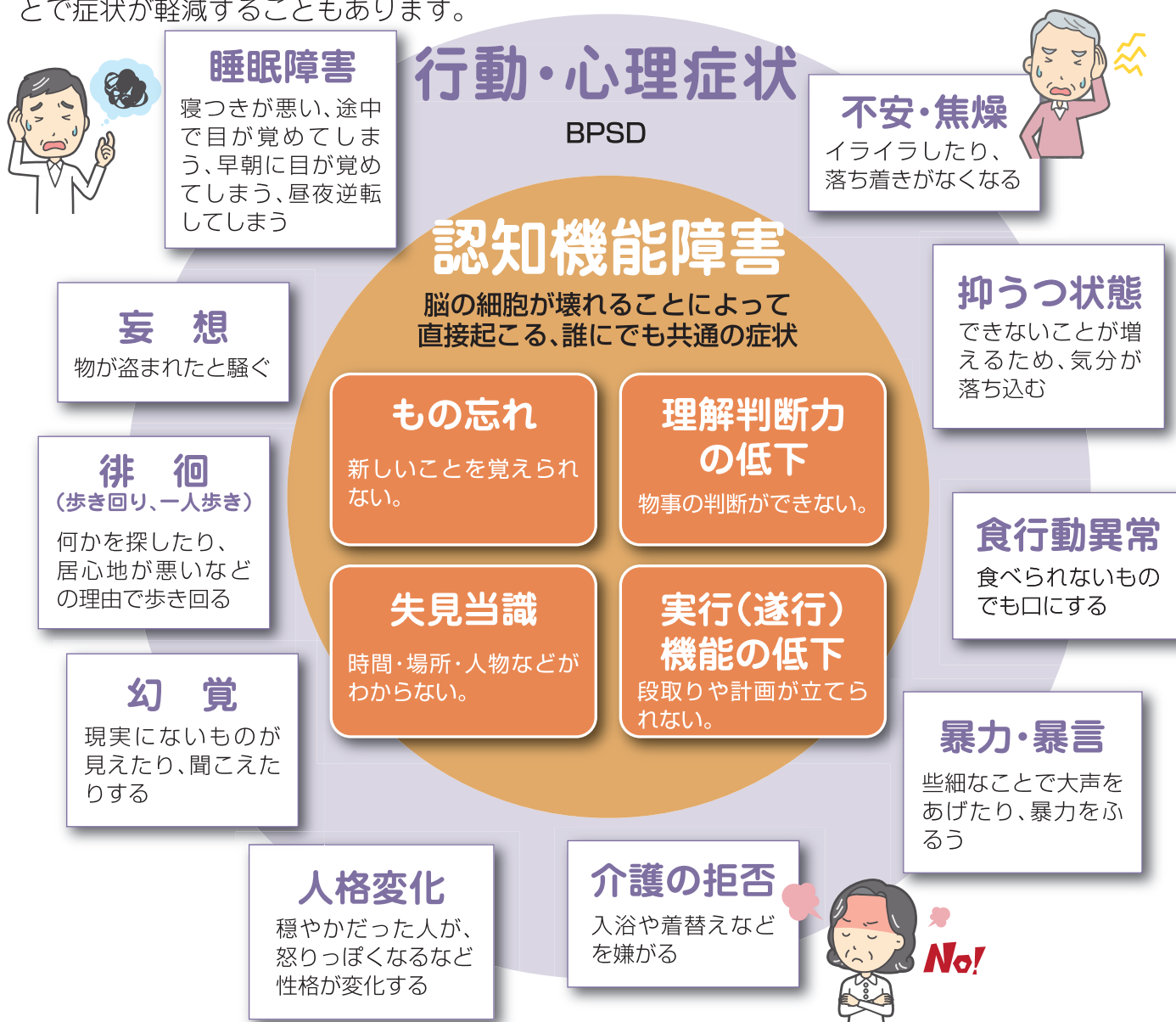


認知症と間違いやすい病気に注意

認知症と似た症状から間違われやすい病気に「うつ病」や「せん妄」などがあります。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。

3 認知症の症状 認知機能障害と行動・心理症状(BPSD)

認知症の症状には「認知機能障害」と呼ばれるものと、「行動・心理症状(BPSD)」と呼ばれるものがあります。「認知機能障害」とは病気によって脳細胞が壊れることにより、脳の機能が阻害されて発生する症状です。一方、「行動・心理症状」とは認知機能障害への不安や認識から生じる精神症状や行動障害のことで「周辺症状」とも呼ばれます。その人の置かれている環境や、周囲の人の振る舞い、本人の性格などにより程度が異なります。本人の不安や混乱の原因を理解し、適切な対応をとることによって症状が軽減することもあります。



4 軽度認知障害(MCI)とは？

健常者と認知症の中間の段階で認知症ではありません。「認知症予備軍」とも言われます。うち約半数の方が5年以内に認知症に移行すると言われていたますが、早期の対応によって認知症の発症を遅らせることができます。受診等によって自身の状態を詳しく聞き、知ることが重要です。(受診先P.7)



2

生活の工夫、本人・家族の声

1 ちょっとした工夫で困りごとと付き合う

認知症と診断されてもその日から何もできなくなるわけではありません。色々な工夫をして、自分らしい暮らしを送っている人はたくさんいます。

詳しくはこちら



センターHP▼



【参考】(社福)東北福祉会
認知症介護研究・研修仙台センター

生活の中で起こる記憶の問題を和らげる工夫

例

☆ルーティーンを持つ

日課を作り、順番を決めておく

☆一度にひとつのこと

ひとつずつ行う

☆ひとつの場所に置く

鍵、財布、眼鏡など、よく使用するものはひとつの場所に置く



☆サポートを得る

友人や家族は、あなたの記憶を助けてくれる存在に

記憶を助ける工夫

例

☆カレンダー付の時計

今の時間と日付をいつでも確認できる

☆雑誌

興味のある記事や写真にコメントを入れて残す

☆アラームやタイマー

薬の時間にアラーム、調理中にキッチンタイマーを使用する

☆携帯電話やスマートフォン

買いものやランチなどの予定を入れる



毎日を充実させる工夫

例

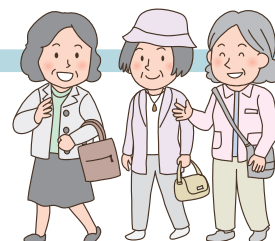
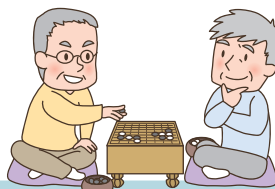
☆やってみたくて思っていたことや、好きなことをしてみる

☆庭の手入れなど家のことをしてみる

☆友達を招待する、友達を訪ねる

☆家の中でできる趣味がある

☆集いの場(P.9)へ出かけてみる



2 みんなに届け！認知症の本人の声

戸田市に住んでいる本人の声です。



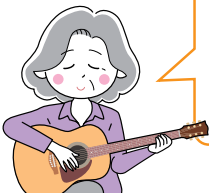
色々なことを一度に言われるとわからなくなる。

自分でできることは、自分でやらないとできなくなってしまうので、やれることはやりたい。



入院中に昔習っていたギターを弾かせてもらったので、退院したからまた弾いてみようと思う。

置き場所を決めていても、無意識に置いてしまうので、クローゼットは開けたままにしておく等、目に見えるようにしている。



地域の体操教室と一緒に通ってくれる人がいるので、続けていくことができそうだ。



3 周りの人が心がけたいこと

本人の気持ちを大切に。大事なことは「笑顔」です。

「認知症になると何もわからなくなる」「認知症になると何もできなくなる」は大きな間違いです。もし、あなたが、言葉の通じない国で、ひとりで迷子になったとき、どんな気持ちになるでしょうか。そんなときに、してもらおうと安心できる対応を想像して、本人の気持ちを大切にしながら7つのポイントを参考に、寄り添った対応を心がけましょう。



認知症についてもっと知りたい!

■ 認知症サポーター養成講座

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域全体で認知症の人やその家族を見守り、支えていくことが必要です。戸田市では、認知症について正しく学ぶための認知症サポーター養成講座を実施しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。



▲市HP

▶ 認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。「認知症サポーター養成講座」を受講すると、どなたでも応援者になることができます。ひとりでも多くの方が認知症の人やその家族の応援者となることで、認知症になっても安心して暮らしていけるまちへの第一歩です。



キッズサポーター養成講座の様子

4 家族の皆さんへ

- ・ 認知症と診断されても、その人の人生を生きるのはその人自身です。
- ・ 家族には家族のケアが、プロにはプロのケアがあります。時にはプロを頼ることも大切です。
- ・ 家族にのしかかる戸惑いや不安、負担の大きさが少しでも軽くなるよう、自分も大切に、介護以外の時間を持ちましょう。

【参考】認知症の人と家族の会HP

認知症の方を介護した経験のある家族の声です

町会長をはじめ、皆が気にかけて声を掛けてくれていることを知り、とても嬉しい。

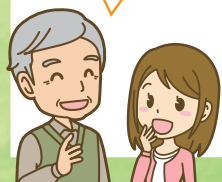


趣味の三味線も、誰かが音を合わせてくれば本人は弾くことができる。この前も演奏を聞いて涙が出た。



できなくなったこともあるが、庭木の手入れなどをお願いすると、本人はとても丁寧に綺麗にやってくれる。

認知症ケアパス(本書)をもらい、接し方を変えてみたら本人も穏やかになったように感じる。



まずはじめに相談したい

地域包括支援センター (電話)

高齢者に関する総合相談窓口です。専門職がチームで対応します。各センターに認知症地域支援推進員を配置していますので、お気軽にご相談ください。お住まいの地域ごとに担当する地域包括支援センターが異なります。(詳しくは、裏表紙をご覧ください)



認知症ケア相談室 (電話)

認知症に関する悩みに寄り添い正しい知識や情報を提供します。「認知症かもしれない」「認知症の家族を介護するコツ」といった本人・家族の不安やお悩み、疑問について、電話にて相談を受け付けています。(詳しくは、挟込チラシをご覧ください)



若年性認知症に関することを相談したい(65歳未満で認知症と診断された方)

埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター (電話・FAX)

若年性認知症コーディネーターが、社会保障・医療・サービス受給・就労支援に関することなどの相談に応じます。



TEL 048-814-1212【月～金/9時～16時(年末年始・祝日を除く)】 FAX 048-814-1211 (随時)

若年性認知症コールセンター (電話・メール)

専門の教育を受けた相談員が対応します。また、WEBページ(<https://y-ninchisyotel.net/>)から、メールでの相談も受け付けています。



TEL 0800-100-2707【月～土/10時～15時※(年末年始・祝日を除く)】 ※水曜日のみ、10:00～19:00

ご家族のための相談機関

認知症の人と家族の会 埼玉県支部 (電話)

認知症の人の介護に悩んでいる方や戸惑っている方の悩みに、介護経験のある家族の会の世話人が相談に応じます。本人・家族の交流集会(つどい)も開催されています。



TEL 048-814-1210【月・水・金・土/10時～16時(年末年始・祝日を除く)】

埼玉県仕事と生活の両立支援相談窓口 (電話・WEB相談)

介護などにより仕事の継続にお悩みの方からの相談に、相談員が応じます。

WEBページ(<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0815/rodo/seikatsu-ryouritsu/index.html>)からの相談も受け付けています。



TEL 048-830-4515【電話相談の受付時間についてはHPを御確認ください。】

運転に不安がある方や家族の方の相談機関

認知症・高齢者等の安全運転相談 (来所)

免許を取得している家族が認知症になりお困りの方、高齢や病気で運転に不安がある方を対象に相談に応じます。(詳しくは、二次元コードからWebページをご覧ください)

●月～金/8時30分～15時(要電話予約)、【祝日・年末年始(12月29日～翌年1月3日)を除く。】

※第3日曜日は運転免許センターに限り、安全運転相談を実施しています。

予約は、受付時間内にご連絡ください。

●相談場所: (1)運転免許センター1階「安全運転相談室」

住所: 鴻巣市鴻巣405番地4

(2)岩槻高齢者講習センター1階「安全運転相談室」

住所: さいたま市岩槻区大字馬込2100番地5



TEL 048-543-2001(代表) 音声ガイド④番

●持ち物: 運転免許証、通院状況が分かるもの(お薬手帳など)

4

受診したい

毎日の暮らしで、不安を感じたら、少しでも早く受診しましょう。かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらいましょう。

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症の専門医療機関です。認知症は、**早期発見・早期治療が大切**です。些細なことでもお気軽にご相談ください。受診や治療に関する相談や詳しい診断、認知症の初期対応、合併症への対応を行います。

医療法人 高仁会 戸田病院 認知症疾患医療センター

TEL 048-433-0090 【相談受付:月～土/8時45分～17時】

戸田市新曽南3-4-25

認知症・もの忘れ相談医

認知症・もの忘れ相談医は、認知症の**早期発見**のため、本人や家族の相談に乗り、必要に応じて専門医へ紹介をする医師のことです。

詳しくは蕨戸田市医師会HP▶



医療機関名	相談医	専門 外来	住 所	電話(048)
荘和泉クリニック	●	●	大字新曽1705-2	432-7711
戸田中央総合病院 もの忘れ外来	●	●	本町1-19-3	442-1111
認知症疾患医療センター 戸田病院	●	●	新曽南3-4-25	433-0090
医療法人高仁会 戸田病院	●	●	新曽南3-4-25	442-3824
あしやハートクリニック	●		下戸田1-18-2 2F	434-0810
梅田クリニック	●		笹目4-18-11 ドムス笹目102	449-0016
奥村医院	●		喜沢1-33-4	441-5128
公平病院	●		笹目南町20-16	421-3030
公園の街クリニック	●		本町5-13-19-101	447-6571
河野内科医院	●		新曽2492-1	447-7227
戸田駅前クリニック	●		新曽330-1 グランド静扇2F	434-6325
とだ小林医院	●		喜沢1-27-10	441-1511
戸田市立市民医療センター	●		美女木4-20-1	421-4114
戸田の杜クリニック	●		大字上戸田5-1 グリーンフォレスト戸田1F	229-3608
豊田脳神経外科クリニック	●		新曽2163-1	430-0030
内科クリニック松原	●		新曽969-1	433-8899
中島病院附属なかじまクリニック	●		下戸田2-9-20	441-1211
永尾醫院	●		本町4-2-1	441-3773
はやふねクリニック	●		下戸田1-1-5	442-5031
ふくだ内科	●		川岸2-7-30	431-3737
宮澤医院	●		中町2-11-8	442-2433
八木医院	●		中町1-2-1	442-2140

令和7年2月28日現在

病院で
どんなことを
するの？



認知症の診断は、問診、心理検査、画像検査(CTやMRIなど)、血液検査等の結果を総合して診断します。診断や治療には、本人や家族、関係者からのお話がとても大切です。以下のことを、あらかじめ、まとめておくスムーズです。

受診の際にメモして
おくと良いこと

- ① 本人や家族が感じている症状
- ② 始まった時期
- ③ 日常生活で困っていること
- ④ 現在他に治療している病気、かかっている医療機関
- ⑤ これまでかかったことのある病気
- ⑥ 現在飲んでいる薬
- ⑦ 社会資源の利用状況
(要介護区分・障害者手帳の有無)

認知症初期集中支援チーム

「40歳以上で自宅で生活をしている認知症(疑いを含む)でお困りの方」を対象に、専門職で構成されたチームが、病院受診や家族の負担軽減を図ります。受付窓口は地域包括支援センターです。まずは、地域包括支援センターにご相談ください。(相談先は裏表紙に記載)

5

認知症への備え

誰もが認知症になる可能性があります。適切な治療や対応によって、症状の進行を遅らせたり、緩和させたりすることはできても、完全に予防することはできません。

そこで、認知症になっても慌てずに**少しでも早く**、自分らしく、希望をもって生活ができるようにするための3つのヒントを紹介します。(参考:認知症の人と家族の会HP)

ヒント1 誰もが高齢になることに備える

記憶力や判断力は年齢とともに弱まるものです。自分だけの記憶や判断ではなく、記録できるものや家族・友人の力を活用し、確認して行動する習慣を身につけておきましょう。

ヒント2 認知症になるかもしれないことに備える

認知症と診断されてからも、生活は昨日と今日で急に変わることはありません。また普段からでも、診断されたばかりの頃でも、認知症に備えてできる様々なことがあります。

▶ 生活全般を保つために、「適度な運動」「栄養バランスのとれた食事」「十分な睡眠」を

適度な運動を



ウォーキングやラジオ体操などの運動を継続的に行いましょう

地域住民が主体となっている地域の活動については、戸田市集いの場マップ(市社会福祉協議会ホームページ)をご覧ください

市社会福祉協議会HP▶



集いの場の例 TODA元気体操

食生活に気を付ける



栄養バランスの良い食事を！

塩分や糖分は控えめに、お酒はほどほどにしましょう

お口の健康をキープ！

1口30回以上噛み、脳に刺激を！
毎日歯を磨き、定期的に歯科を受診しましょう

▶ 心身の機能を保つために、「誰かと一緒にできること」「誰かの役に立つこと」「趣味にしていること」などを楽しみながら継続しましょう

日々の生活を楽しむ

自分が好きな活動を！

楽にできる慣れたことでも、新しく興味を持ったことでも、楽しみましょう

積極的に人と交流する

交流の場に参加してみましょう

まだ早いかもしれないとも思っても、地域の活動などに実際に行ってみたり体験してみたりしましょう(→詳しくはP.9)

ヒント3 体調の変化に敏感に、そして早めの相談・受診へ

他の病気と同様に、**できる限り早く、正確な診断**を受けることで、適切な治療やリハビリ・介護を受けることができます。わずかな体調の変化に気づけるように、普段から規則正しい生活習慣を心がけ、専門的な相談ができる人や、かかりつけ医を見つけておきましょう。

6 人・地域とつながりたい

「最近、歳のせいか家の中に閉じこもりがちで、家族以外と話していないな～」という方、もの忘れが気になるけど誰にも話ができずに悩んでいる方、家族の介護で悩みを抱えている方…同じような悩みを持った方が集まるカフェなどに参加して、リフレッシュしませんか？

トコカフェ(認知症カフェ)

認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉などの専門家など誰でも、気軽に集い、交流できる場所です。詳しくは、市ホームページ又は挟込チラシをご覧ください。

市HP▶



▶ トコカフェとは…

戸田市の認知症等のカフェの総称のことです。トコトコ歩いて行ける、戸田コミュニティカフェの略です。

▶ どんなことをするの？

ゆっくりくつろぎながらお茶を飲んだり、体操や歌で楽しんだり、小物づくりをするカフェもあります。

▶ 誰でも参加できるの？

地域の人、認知症の人やその家族、専門職など様々な方が参加できます。詳しくは、各カフェにお問い合わせください。



↑ちえぞうサロンの様子



このマークが目印です！



↑愛の家の様子



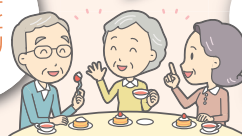
↑養心亭の様子

参加者の声

介護をしている家族同士で、大変なことなどを語り合うことができて励みになりました。

昔のことを思い出しながら楽しい時間が過ごせました。

お茶を飲んでゆっくり過ごせました。



おしゃべりサロン

誰もが気軽に参加できるサロンです。気ままなおしゃべり、悩みや困りごとの相談等いろいろなことができる場所です。市内の公共施設で開催されています。

戸田市社会福祉協議会

TEL 048-442-0309



市社会福祉協議会HP▲

本人家族の交流・つどい(県内)

認知症の人を介護する家族や介護に係る専門職の皆さんが集まり、日常の介護生活の悩みや相談事などを話し合う「つどい」を開催しています。

若年性認知症の方を含め、認知症の方が参加できる「つどい」もあります。自身にあった「つどい」に参加ください。

認知症の人と家族の会 埼玉県支部

TEL 048-814-1210

(月・水・金・土／10時～16時)



▲県HP

公民館・コミュニティセンターなど

公民館などでは、料理教室やそば打ち、ヨガ教室など市民向け講座を実施しています。

詳細は各公民館などへお問合せください。



施設名	住所	電話(048)
美笹公民館(西部福祉センター)	美女木5-2-16	421-3024
下戸田公民館(東部福祉センター)	下前1-2-20	443-1021
新曽公民館(新曽福祉センター)	新曽1395	445-1811
上戸田地域交流センター(あいパル)	上戸田2-21-1	229-3133
新曽南多世代交流館(さくらパル)	新曽南3-1-5	229-1061
笹目コミュニティセンター(コンパル)	笹目3-12-1	422-9988

7

仕事を続けたい・何かの役に立ちたい

日々の生活の中で失敗することが増え、今後の生活に不安を抱えていませんか？認知症になってもすぐに何もできなくなるわけではありません。得意なことやかつての経験を生かした仕事など、無理なく続けられることは続けていきましょう。ひとりで悩まずに周りに相談することで、続けていけることがあります。

今までできたことが
少しずつできなくなった



失敗が増え周りの人に
迷惑と思われていないか…

認知症になっても、
働き続けられるだろうか？

会社の人に、
病気であることを話したら
なんと言われるだろうか…

もし、認知症と診断されたら…

今仕事をしている方は、周りの人に認知症であることを打ち明けて、理解してもらうことが大切です。

そのうえで、苦手になったこと、時間はかかってもゆっくりやればできること、体調が優れないことがあることを理解してもらうことが大切です。



仕事についての相談機関

相談窓口	電 話	内 容
公益社団法人 戸田市シルバー人材センター 戸田市新曽933-2	TEL 048-434-0411 月～金／8時30分～17時15分 (年末年始・祝日を除く)	豊富な知識・経験・技能を持つシルバー世代が、仕事や社会奉仕活動、サークル活動を通じて生きがいのある生活を送り、地域社会に貢献することを目的としています。
ハローワーク川口 川口市青木3-2-7	TEL 048-251-2901 月～金／8時30分～17時15分 (年末年始・祝日を除く)	就職活動に関する様々な相談を受け付けています。
戸田市障害者 就労支援センター 戸田市笹目2-9-1	TEL 048-471-9333 月～金／9時～17時(年末年始・祝日を除く)	障害のある方の就労に関する相談に応じ、就職のための準備や就職活動の手伝い、職場に定着するための支援などを行います。
独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構埼玉支部 埼玉障害者職業センター さいたま市桜区下大久保136-1	TEL 048-854-3222 月～金／8時45分～17時 (年末年始・祝日を除く)	障害のある方に対して、就職、職場適応及び職場復帰等に関する相談・助言、情報提供などを行います。また、事業主に対して、採用計画から職場定着までの各種相談・支援を行っています。

8

経済的な不安を解消するために

認知症と診断されて、医療費や日々の生活費のことなど、たくさんの方が心配になっているかもしれません。お金のことを相談するのは気が引けてしまいがちですが、診断された後に活用できるサービスもありますので、一歩踏み出して相談してみることが大切です。

休職に伴う経済的不安について

仕事をしていれば、しばらく病気休暇をとる場合があるかもしれません。

傷病手当金

「全国健康保険協会」または、「健康保険組合」に加入している事業所にお勤めの方が、病気や業務外のけが等で仕事を休み、給料を受けられないときに、その間の生活の保障を行う制度。

雇用保険の失業給付

雇用保険制度に基づいた手当のことで、会社を退職し求職活動を行う際に受給することができます。受給には一定の要件があります。

自分の職場の総務担当やハローワークなどにご相談ください。

受診に伴う経済的不安について

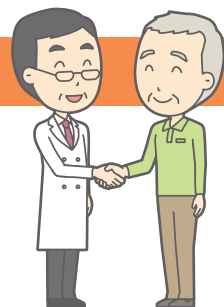
上手に病気と付き合っていくためには、定期的な受診がとても大切です。

自立支援医療(精神通院医療)

医療費については、自己負担額を軽減する制度(自立支援医療)をご利用頂ける可能性があります。

詳しくは、市の障害福祉課にお問い合わせください。

戸田市 障害福祉課 TEL 048-441-1800(代表)



生活に伴う経済的不安について

生活不安

生活保護になる前の段階で、経済的な(仕事、将来の不安等含む)生活上の問題でお悩みの方の相談先です。

戸田市生活自立相談センター TEL 048-432-7321

生活保護

病気や介護などの為に収入が少なくなり、生活が苦しくなったとき、その程度に応じて最低限度の生活を保障し、一日でも早く自分たちの力で生活できるよう支援する制度です。

※生活保護を受けるには、資産・能力の活用、他の法律による給付が優先するなどの要件があるほか、世帯単位での適用となります。

詳しくは、市の生活支援課にお問い合わせください。

戸田市 生活支援課 TEL 048-441-1800(代表)



住宅や保険について

住宅などのローンや生命保険の支払いについては、「ローン支払いの免除」、「保険料の減額・免除」ができないかを契約している金融機関・保険会社に相談してみましょう。

9 自分の権利を守りたい

成年後見制度について

① 成年後見制度とは？

判断能力が十分でない方を対象に、本人の意思を尊重しながら、本人に代わって契約を結んだり、財産を管理したりするなど、本人を支援する制度です。また、本人にとって不利益となる契約から、保護する役割も担います。

成年後見制度には、判断能力が不十分になってから利用する法定後見制度と、判断能力があるうちに備えておくための任意後見制度の2つの制度があります。

法定後見制度

後見

保佐

補助

任意後見制度

成年後見制度について詳しくはこちら

インターネットサイト
「成年後見はやわかり」(厚生労働省)



② 成年後見制度についての相談機関

相談窓口	電 話	内 容
埼玉弁護士会高齢者・障がい者権利擁護センター 「しんらい」	TEL 048-710-5666 月～金／10時～16時(祝日を除く)	研修受講等の要件を満たした会員で構成される事件担当者名簿を作っており、裁判所からの推薦依頼に応じて、多数の後見人・後見監督人の推薦・選任の実績があります。
公益社団法人 成年後見センター・ リーガルサポート埼玉支部	無料成年後見電話相談 TEL 050-5527-9897 毎週木曜日13時から16時 (祝祭日・年末年始・お盆期間を除く) 会員の紹介等の問合せは、 TEL 048-845-8551の事務局まで 平日10時から12時/13時から16時 (年末年始・お盆期間を除く)	法務省の許可を受けた司法書士の団体。会員は家庭裁判所に推薦名簿を提出しており、多数の後見人・後見監督人の受託実績があります。
権利擁護センター ばあとなあ埼玉 (公益社団法人埼玉県社会福祉会 権利擁護センターばあとなあ埼玉事務局)	TEL 048-857-1717 月～金曜日 9時30分～16時30分 相談専門 土／10時～13時	無料相談の他、後見人等候補者の推薦も行っています。会員は埼玉県社会福祉士会が行う成年後見人材育成研修／名簿登録研修を修了し、かつ家庭裁判所に推薦名簿を提出しており、多数の後見人等の受任実績があります。
関東信越税理士会 成年後見支援センター	TEL 048-796-4562 毎週火曜日(祝日、夏季休暇及び年末年始を除く) 10時～11時30分／13時～15時30分	多くの税理士が成年後見制度に積極的に参画し、地域に密着した社会貢献を果たすことを目指して活動しています。家庭裁判所と連携して、多数の後見人・後見監督人の受託実績があります。
日本司法支援センター 法テラス	TEL 0570-078374 平日9時～21時 土曜日9時～17時 (日曜・祝日・年末年始を除く)	法的トラブルの紛争解決に役立つ情報や、法律サービスを提供する国、地方公共団体、各種相談機関、弁護士・司法書士等の各種士業団体の相談窓口の情報を無料で提供します。

消費生活について

戸田市消費生活センター

暮らしに役立つ情報やトラブルに遭わないようにするための豆知識など、消費生活に関する幅広い情報を提供しています。トラブルを未然に防ぐため、またトラブルに遭っても、慌てずに行動できるように支援しています。

市HP▶



TEL 048-433-5724 【月～金／10時～12時、13時～16時※(年末年始、祝日を除く)】 ※受付は15時30分まで

こんな消費生活のトラブルが発生しています！あれ？と思ったらすぐにご相談を！

- ・自宅に身に覚えのない健康食品が届き、定期購入と書いてある紙と振込用紙が入っていた。
- ・無料の占いに行ったところ、開運のためと高額のプロセスレットを勧められ、断り切れず購入してしまった。

10 住み慣れた地域で暮らしたい

自分自身や認知症と診断された家族のこの先を思うと不安や心配に思うことがあるかもしれません。そのような不安や心配ごとをすべて自分自身で解消しようとするのではなく、専門機関へ相談すること(P.6)や利用可能なサービスを活用したりすること、ご近所の方やボランティアの方の力を借りたりすることが大切です。

高齢者向けの福祉サービスについて

徘徊高齢者等探索システム利用助成

GPS端末機器を身につけてもらうことで、位置情報を介護者に知らせるシステムの利用料の一部を助成します。

日常生活自立支援事業(通称:あんしんサポートねっと)

判断能力の不十分な高齢者や知的障害・精神障害のある方などが安心して生活が送れるように、社会福祉協議会に所属する「生活支援員」が定期的に訪問し、福祉サービスの利用の援助や暮らしに必要なお金の出し入れのお手伝いをします。

サービスの内容に応じて利用料がかかりますが、市で一部助成を行っています。

戸田市社会福祉協議会 TEL 048-442-0309



市社会福祉協議会HP▲

市役所・地域包括支援センター窓口で配布しています。



市HP▶

見守り支援について

ヘルプマーク

内部障害や難病の方などの援助や配慮を必要としていることが外見から分からない方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。

市の障害福祉課窓口または福祉保健センターで配布しており、代理の方でも申請・受取りが可能です。



SOSネットワーク

行方が分からなくなったときに素早く捜索、保護できるよう、ネットワークを行政や警察などで構築しています。

※事前に近くの交番や警察署に相談しておきましょう。

詳しくは県HP▶



民生委員

民生委員は担当する地域に暮らす身近な相談相手として、地域住民からの生活上の心配ごとなどの相談に応じています。

また、地域の見守り役として、定期的な訪問を通じて高齢者や障害者世帯、子どもの見守りを行っています。

介護保険制度について

介護保険は、40歳以上の方が加入者(被保険者)となって、保険料を納め、介護が必要になったときに介護保険サービスにかかる費用の一部を負担することで、サービスを利用できる制度です。新たにサービスを利用されたい方は、地域包括支援センター(詳しくは、裏表紙をご覧ください)にご相談ください。

どんなサービスがあるの？

利用できるサービスは、介護度や生活状況によって異なります

- 介護保険サービスの利用にかかる相談やケアプランの作成
- 自宅で受けられる家事援助などのサービス
- 施設などに出かけて日帰りで行うサービス
- 長期間又は短期間施設などで生活をしながら受けられるサービス
- 福祉用具の利用にかかるサービス

【参考】厚生労働省 介護事業所・生活関連情報検索 介護サービス情報公表システム

市役所・地域包括支援センター窓口で配布しています。



戸田市

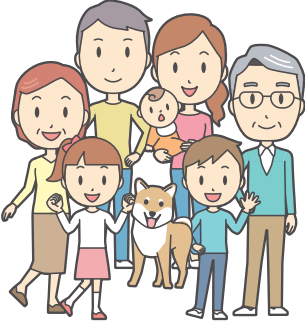
介護保険サービスを利用しても、自分でできることはしていきたい

たとえサービスを利用したからといって、自分の生活のすべてを任せる必要はありません。日常生活の中の、自分自身が不便に感じることや助けが必要な部分を頼みましょう。ひとり暮らしで家事をホームヘルパーと一緒に分担して生活している方もいます。できることを自分自身で行い、日常生活を続けていきましょう。



介護が必要になっても、できる限り住み慣れた自宅で暮らしたい

介護保険サービスには、在宅サービスとして【訪問介護】、【通所介護】、【短期入所介護】、【訪問入浴】、【小規模多機能型居宅介護】等があります。ひとりで頑張らずに状況に応じて適切にサービスを利用しながら生活をしていきましょう。



認知症と診断されたらすぐに施設に入らなければなりませんか？

認知症と診断されても、住み慣れた自宅での生活が続けられるように支援するサービスがたくさんあります。デイサービスで食事や入浴をしながら日中を過ごしたり、短期間施設に泊まるなど、介護保険サービスを利用して自宅での生活を続けている方もたくさんいます。

また、手すりの取付けや段差解消などの【居宅介護住宅改修制度】、自立した日常生活をサポートする【福祉用具貸与・福祉用具購入】があります。



自宅以外での生活を考える場合に、どのような場所がありますか？

自宅以外の生活の場として、【グループホーム(認知症対応型共同生活介護)】や【特別養護老人ホーム】、【サービス付き高齢者向け住宅】、【有料老人ホーム】、【介護医療院】等が挙げられます。

サービスについてもっと詳しく知りたい

介護保険サービスには、様々な種類があります。ご自身の希望や家族の希望にあわせて適切なサービスを選択することが大切です。地域包括支援センター(裏表紙)では、サービスについて詳しく知りたい等の相談に応じています。

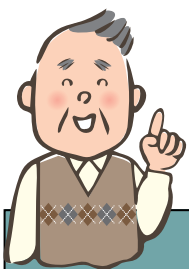
認知症の経過と対応

対 応	認知症の段階	健 常	気づき～軽度認知障害 (MCI)	軽
本人の様子		◆健康づくりや介護予防に取り組む 趣味、ボランティア活動、仕事を通して多くの方と接する時間を大事にしましょう。	◆ものの忘れがしばしばみられる ◆新しいことをなかなか覚えられなくなる 運動習慣を身に着け、質の良い睡眠で体を休めましょう。	◆財布や鍵など、たり、探し物を ◆同じことを何えるようになる ◆料理や買い物 着替え、入浴、とは、失敗し
地域の活動に参加したり、つながることで生き生きと暮らすこと 一人暮らしで健康に不安がある65歳以上の方は、緊急時連絡システムの利				
家族ができること		◆生活習慣病の予防・改善 ◆認知症や介護保険制度について知っておく ◆本人の日常の様子や大切にしていることなどを聞いておく	◆地域の交流の場に積極的に参加 ◆気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種窓口相談 ◆本人と将来の希望(財産や住まい等)について話し合う	◆同じことを聞るとともに気るよう声掛け ◆本人ができない ◆認知症について利用を
相談したい (P6)		地域包括支援センター・トコカフェ(認知症カフェ) (P9)・認知症ケア相談室・認知症初期		
受診したい (P7)			認知症・もの忘れ相 早めに受診しましょう	
認知症に備えたい (P8)		地域の活動(TODA元気体操・ラジオ体操等) (P8)		
人・地域とつながりたい (P9)		介護保険サ トコカフェ(認知症カフェ) (P9)・公民館活動・おしゃべりサロン・戸田市シ 図書館・イトインやカフェなど(民間)		
仕事を続けたい 何かの役に立ちたい (P10)		認知症サポーター養成講座 (P5)・トコカフェ (P9)・戸田市シルバー人材 ハローワーク川口 ➤ 戸田市障害者就労支援センター・埼玉県障		
安心して暮らしたい (P11～P13)		地域のサービス(地域の助け合い・民生委員・戸田市シルバー人材センター・民間 介護保険の ●通所系サー ●訪問系サー ●短期宿泊等 ●生活環境を 高齢者向けの福祉サービス (P13) SOSネットワーク(行方不明になった時、警察だ 消費者トラブルに関する相談(戸田市消費生活センター) (P12)・成年後見制		
自宅以外での生活を考える場合 (P14)		●見守りサービスのある住宅(サービス付き高 ●認知症対応型共同生活介護(グループホーム		

(ケアパス)

度認知症	中等度認知症	重度認知症
ものを置いた場所を忘れていたりすることが多くなる 度も言ったり、聞いたりすることが難しくなってくる トイレ等の身の回りのことながらも自身でできます。 ができます。 用を検討しましょう。	◆年齢や、自分の家族、昔の思い出について答えられないことがある ◆季節に合った服を選ぶことが難しくなることがある ◆よく知っている場所でも道に迷い、帰れなくなることがある ◆着替え、入浴、トイレなどがうまくできなくなることがある 身の回りのサポートがあると、安心して過ごすごことができます。	◆家族の人の認識が難しくなってくる ◆物の使い方がわからなくなってくる ◆着替えや食事、トイレなどがうまくいかず、手助けが必要となる ◆症状が進むと、横になり寝ていることが多くなる 会話を理解することが難しくなりますが、周囲の温かいサポートがあれば安心して過ごすことができます。
かれても、その都度対応す分、気持ちが切り替えられをする いことだけをサポート ての勉強や、介護保険サー 検討	◆様々な症状が出て、介護者にとっては疲れが出る時期。悩みや自身の状況を身近な人に伝え、理解者や協力者、介護仲間を作る ◆相談機関を活用する ◆介護保険サービスを利用し、介護者も休息をとる	◆本人が安心できる環境づくりを心掛ける ◆肺炎などの他の合併症の予防策について知っておく
集中支援チーム(P7)・認知症のひと家族の会・若年性認知症コールセンター・運転に不安がある方や家族の方の相談		
談医・認知症疾患医療センター		
訪問診療・往診・訪問看護・訪問歯科診療・訪問リハビリ(P13~14)		
サービス(P13)		
ルバー人材センター(P10)		
センター(P10)		
害者就業センター		
配食サービス・福祉有償運送・介護タクシー)		
申請・利用(P13~14) ビス(通所介護・通所リハビリ・認知症対応型通所介護) ビス(訪問介護・訪問入浴) (短期入所生活介護・短期入所療養介護(老健)・レスパイト入院(医療)) 整えるサービス(住宅改修制度・福祉用具貸与・特定福祉用具購入)		
◆通い・訪問・リハビリなどを組み合わせたサービス		
◆小規模多機能型居宅介護		
けでなく地域の生活関連団体等が捜査に協力して、すみやかに発見保護するしくみ)(P13)		
度の相談(各種相談窓口)(P12)・日常生活上の手続きや金銭管理の支援(あんしんサポートねっと)(P13)		
齢者向け住宅・有料老人ホーム) ・原則要支援2以上)・特別養護老人ホーム(原則要介護3以上)		

※サービスの利用時期はあくまで目安です。



わたしの情報メモ

あなたの周りにいる大切な人たちの情報をまとめておきましょう。

	名前や機関名	電話番号
話し合える人・仲間		
行きつけの店や場所		
地域包括支援センター		
ケアマネジャー		
かかりつけ医		

●自由欄（自分なりに書いておきたいことや人に分かってほしいこと）



わたしのお気に入りメモ

生活していくうえで、自分の好きなものや大事にしたいことをメモして、周りの人に伝えられるようにしておきましょう。

大切な思い出

大切な人

大切なもの

好きな食べ物・飲み物

楽しみ・好きなこと

好きな場所・行きたいところ

好きな音楽・歌

不安なこと・嫌なこと

これからも続けたいこと・やってみたいこと

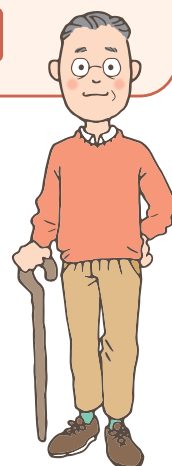
私のこだわり

認知症に関する相談窓口のご案内



認知症についてのご相談は…

市内4ヶ所にある地域包括支援センターで
認知症の方やそのご家族の相談に応じています。



地域包括支援センター名・住所	連絡先	担当地区
戸田市立地域包括支援センター (戸田市立市民医療センター内) 美女木4-20-6	TEL 048-422-8821 FAX 048-422-8819	美女木・美女木北 美女木東・笹目 笹目北町・笹目南町 早瀬
戸田市中央地域包括支援センター (戸田市立健康福祉の杜内) 大字上戸田5-4	TEL 048-432-6088 FAX 048-432-6010	川岸3丁目・本町 南町・戸田公園 上戸田・大字上戸田 下戸田
戸田市東部地域包括支援センター (いきいきタウンとだ内) 喜沢南2-5-23	TEL 048-434-6233 FAX 048-434-6176	喜沢・喜沢南・中町・ 下前・川岸1丁目 川岸2丁目
戸市新曽地域包括支援センター (戸田市役所新曽南庁舎 4階) 新曽南3-1-5	TEL 048-446-6767 FAX 048-446-6720	大字新曽・新曽南 氷川町・大字下笹目

【開所時間(原則)】平日 8時30分～17時15分(祝日、年末年始を除く) 【相談料】無料

お問い合わせ

戸田市 健康長寿課

上戸田1-18-1

TEL 048-441-1800(代表)

2025年4月1日

※最新の情報は各機関のHP等でご確認ください。